

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA
DENGAN MENGGUNAKAN MODEL BELAJAR TEAMS
GAMES TOURNAMENTS DI KELAS IV SEKOLAH
DASAR NEGERI 15 PRABUMULIH**

SKRIPSI

OLEH :

**ENDRA YUNIARTO
21133016P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA
DENGAN MENGGUNAKAN MODEL BELAJAR TEAMS
GAMES TOURNAMENTS DI KELAS IV SEKOLAH
DASAR NEGERI 15 PRABUMULIH**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd).**

OLEH :

**ENDRA YUNIARTO
21133016P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

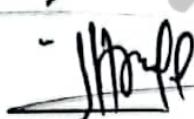
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Dengan Menggunakan Model Belajar *Teams Games Tournaments*
Di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 15 Prabumulih

Nama : Endra Yuniarto

NIM : 21133016P

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing

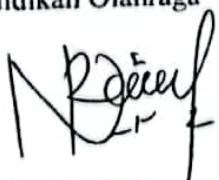


Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108435/0223048802



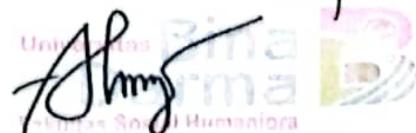
Mengesahkan,

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 0012097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA DENGAN
MENGGUNAKAN MODEL BELAJAR TEAMS GAMES TOURNAMENTS DI
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 15 PRABUMULIH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd).

pada

Program Studi Pendidikan Olahraga

Fakultas Soisal Humaniora

Universitas Bina Darma

Oleh :

ENDRA YUNIARTO

NIM. 21133016P

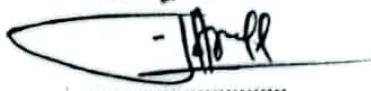
Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 05 April 2023 dan telah di sempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Penguji

Tanda Tangan

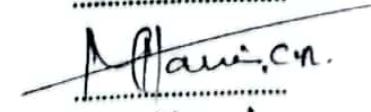
Tanggal

1. Dr.I.Bagus Endrawan.,M.Pd



15 April 2023

2. Dr.M.Haris Satria.,M.Pd



10 April 2023

3. Dr.Bangkit Seandi Taroreh.,M.Pd



10 April 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Endra Yuniarto

NIM : 21133016P

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam peryataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 30 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan



Endra Yuniarto
NIM: 21133016P

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“ILMU ITU BUKAN HANYA MEMBUAT KITA MENJADI ORANG
YANG BERGUNA TETAPI MENDEWASAKAN KITA DALAM
BERSIKAP,TIDAK ADA ILMU YANG TIDAK BERGUNA”**

PERSEMBAHAN

1. *Allah Subhanahu wa Ta’ala atas karunia dan Rahmat-Nya serta Junjungan Nabi Besar Muhammad Shallahu’alaihi wasallam atas perjuangan menegakkan Ajaran Islam.*
2. *Ayahanda tercinta yang selalu senantiasa mendoakan, serta sebagai seorang motivator pembangkit semangat untuk tetap melakukan terbaik.*
3. *Istri saya tercinta Yuniar Permatasari S.Pd yang selalu mensupport moral, maupun finansial hingga selesaiya skripsi ini.*
4. *Terimakasih kepada Dewi Sartika dan Mahmudin Sahabat seperjuangan saya yg selalu memberi semangat.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji sukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, berkat dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Dengan Menggunakan Model Belajar Teams Games Tournaments Di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 15 Prabumulih.”** dengan baik. Penyusun ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Dr.Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr.Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ka.Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr.I Bagus Endrawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing.
5. Endang S.Pd,M.Si selaku Kepala SD Negeri 15 Prabumulih.
6. Triyana S.Pd selaku guru senior PJOK SD Negeri 15 Prabumulih.
7. M.Faris Fauzan S.Pd selaku Teman Sejawat PJOK SD Negeri 15 Prabumulih
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu penyelesaian skripsi ini, semoga segala kebaikan yang diterima penyusun mendapat balasan yang sepadan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dengan rendah hati penyusun mohon atas kritik dan saran demi perbaikan

skripsi ini serta berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berminat dan membutuhkan.

Prabumulih, Maret 2023

Penulis



ABSTRAK

Pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia. Banyak peserta didik yang kurang aktif bergerak saat mengikuti mata pelajaran olahraga khususnya Senam Irama, Seperti yang diuraikan diatas maka menarik minat penulis untuk mencoba melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Dengan Menggunakan Model Belajar *Teams Games Tournaments* Di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 15 Prabumulih". Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pada siklus I memperoleh skor rata-rata dengan kriteria kurang baik/rendah. Dan mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 60%. Pada siklus II memperoleh skor rata-rata dengan kriteria baik. Dan mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 99% Didapatkan data dari sebanyak siswa 30 orang nilai terendah yaitu 71 oleh Awaludin Makri Patulla dan nilai tertinggi 89 oleh Aqila Khairunnisa. Dengan menggunakan metode pembelajaran *Teams Games Tournaments* maka kemampuan siswa dalam melakukan Senam Irama dapat meningkat. Kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode *Teams Games Tournaments* ini dari siklus I dan II mengalami peningkatan, yaitu ketuntasan siswa mencapai 99% berdasarkan nilai KKM.

Kata kunci : Turnamen Permainan Tim, Senam Irama

ABSTRACT

Education has an important role in creating quality human beings, because education is a planned effort to create a learning atmosphere and learning process so that students actively develop their potential to have religious spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character. Many students are less active when participating in sports subjects, especially Rhythmic Gymnastics. As described above, it attracts the author's interest in trying to conduct classroom action research with the title "Efforts to Improve Rhythmic Gymnastics Learning Outcomes Using the Teams Games Tournaments Learning Model in Class IV Schools Elementary School 15 Prabumulih". The method used was Classroom Action Research (CAR). In cycle I, the average score was obtained with the criteria of being poor/low. And the average score for teaching completeness was 60%. In cycle II, the average score was obtained. - average with good criteria. And get the average results of teaching completeness criteria, namely 99%. Data were obtained from 30 students, the lowest score was 71 by Awaludin Makri Patulla and the highest score was 89 by Aqila Khairunnisa. By using the Teams Games Tournaments learning method, the ability students in doing Rhythmic Gymnastics can increase. The ability of students to take part in learning using the Teams Games Tournaments method from cycles I and II has increased, namely student completeness reaches 99% based on the KKM score.

Keywords: *Teams Games Tournaments, Rhythmic Gymnastics*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMPAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Sejarah Senam dan Pengertian Senam	9
B. Jenis Senam	12
1.1 Senam Ritmik	12
1.2. Senam Lantai	14
1.3. Senam Alat	15
1.4. Senam Irama dan Sarana Prasarana Dalam Pembelajaran	16
1.5. Senam Irama	16
1.6. Senam Aerobik	17
1.7. Senam Kesehatan Jasmani 2012	17
2.1. Jenis Gerak Dasar Senam Irama	20
2.2. Jenis Langkah Senam Yang Harus Dikuasai	21
2.3. Pengertian TGT (<i>Teams Games Tournament</i>)	23
2.4. Pembelajaran	25
2.5. Tujuan Pembelajaran	27

2.6. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian	33
B. Rancangan Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Teknik Pengumpul Data	37
1.1 Siklus	37
1.2 Observasi	42
1.3 Tes	42
1.4 Teknik Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
1.1 Deskripsi Data Prasiklus.....	45
1.2 Deskripsi Data Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	47
1.3 Deskripsi Data Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	52
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1.2.Gambar Sikap Awal Senam SKJ 2012	18
1.3.Gambar Speaker Aktif	19
1.4.Gambar Flashdisk	19
1.5.Gambar Lapangan	20
1.6.Gambar Bagan Kerangka Berfikir	32
1.7.Gambar Rancangan Penelitian	34
1.8.Gambar Grafik Penilitian.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Populasi	36
2.2 Sampel	37
2.3 Rentang Penilaian	42
2.4 Instrumen Penilaian Senam	43
2.5 Daftar Nilai Ulangan Senam Irama.....	46
2.6 Daftar Kelompok Pelaksanaan Senam Irama.....	48
2.7 Daftar Nilai Siswa Hasil Observasi Pelaksanaan Siklus I.....	51
2.8 Daftar Nilai Siswa Hasil Observasi Pelaksanaan Siklus II.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul	64
2. Kartu Bimbingan Proposal	65
3. Jadwal Ujian Proposal.....	66
4. Perbaikan Proposal.....	67
5. Pengantar Izin Penelitian.....	68
6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan kebudayaan.....	69
7. Surat Izin Penelitian SD Negeri 15 Prabumulih.....	70
8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	71
9. Tabulasi Penilaian.....	72
10. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	80
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	81
12. Daftar Nilai.....	85
13. Dokumentasi Penelitian	86
14. Surat Balasan	92
15. SK Pembimbing Skripsi.....	93
16. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	94
17. Jadwal Ujian Komprehensif.....	95
18. Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif.....	96
19. Lembar Perbaikan Skripsi.....	97
20. Daftar Riwayat Hidup.....	98